

SALUD MENTAL ANTE LAS CRISIS Y DESASTRES

José Cabrera Forneiro

Psiquiatra Forense

La Salud Mental es un componente nuclear del bienestar personal y colectivo, es un concepto que aunque parcial de la salud general constituye el único camino probablemente para acercarse a la felicidad y la paz que todos los seres humanos (salvo excepciones) buscamos.

Y las crisis y los desastres son eventos más allá de lo esperable que sobrepasa las defensas del ser humano y ante el que hay que enfrentarse con rapidez, eficacia, orden, multiprofesionalmente pero sobre todo con calma interior. Y esa calma nace de dos componentes: salud mental y convicciones.

Nosotros debemos estudiar y conocer la salud mental, no solo de las víctimas vivas, o de los familiares de éstas, o de las familias de las víctimas que ya no están entre nosotros, sino la salud mental de los ciudadanos sorprendidos por los efectos, voluntarios en la ayuda inmediata, profesionales que actúan coordinadamente y con ello aprender para otras contingencias.

La verdad es que hoy sería difícil aventurarse a pensar que estamos mentalmente sanos con los tiempos que corren, sin embargo una de las angustias primordiales del ser humano es el “miedo a la locura”, el vértigo ante la falta de autocontrol o lo que es lo mismo el sentimiento de que en un momento dado pudiéramos ser incapaces de dirigir la conducta conforme a nuestra voluntad.

Probablemente, lo que entendamos por salud en general y mental en particular sea algo sin fronteras definidas, un estado fluctuante de bienestar relativo a las condiciones de cada cual, lo que no quita la necesidad que el cuerpo social tiene por sentido común de marcar límites y definir criterios para establecer cierto orden dentro del grupo humano al que pertenecemos.

¿Cuántas veces hemos visto a tal o cual persona que aun a sabiendas de que padece una grave enfermedad psíquica destila felicidad, y hasta tranquilidad? O por lo contrario ¿Cuántas veces hemos conocido a amigos, familiares o vecinos que teniendo cuanto se puede desear en la vida, duermen mal, están a disgusto, irritables,...y carecen de la paz que mencionábamos anteriormente?

¿Cómo definir entonces la salud mental? Pues acogiéndonos a consensos o criterios internacionalmente admitidos. Así la propia O. M. S define la salud en general no solo

como ausencia de enfermedad, sino como “un estado de completo bienestar físico, psíquico y social que un individuo tiene”. ¿Quién puede entonces definirse como sano?

Se puede por ejemplo, gozar de una espléndida salud física e incluso psíquica, pero vivir marginado por la sociedad en base a criterios ideológicos, religiosos, culturales o de otra índole, en cuyo caso la persona no podría realizarse plenamente.

Pero avanzando un poco más Menninger describe la salud mental como: “la adaptación de los seres humanos al mundo y a los otros con el máximo de eficacia y de felicidad”. Lo que ocurre es que en realidad cada uno de nosotros es más o menos feliz en una sociedad concreta y en un tiempo determinado. Así bastaría con que nos apartaran de nuestro medio habitual y nos insertaran súbitamente en otro para que esto generara un desajuste y surgieran los problemas: pensemos sin ir más lejos en el grave asunto de la emigración forzosa.

Por estas últimas razones la federación Mundial de la Salud Mental ya en 1962 añadió a la definición de la O. M. S la siguiente coletilla: “la salud mental sería el mejor estado posible dentro de las condiciones existentes”, o lo que es lo mismo, aquella situación de bienestar psico-físico que puede tenerse dependiendo de las circunstancias que rodean al individuo en cada momento.

La tristeza, la alegría, la ansiedad, la ira e incluso la cólera son sentimientos humanos que absolutamente todos podemos tener en un momento dado. Los problemas, las dificultades y los contratiempos que la vida nos depara, modifican permanentemente nuestro estado de ánimo, y esto es completamente normal. No obstante estos elementos pueden y deben controlarse en la vida cotidiana, y las dificultades en ese control pueden acabar en problemas psíquicos.

De hecho desde una salud mental “aceptable” se desprende una conducta coherente y armónica con el medio, y desde una salud mental con problemas, sean estos cuales sean, nace una conducta dispar y poco sintónica que llevada hasta el extremo acabaría en la enajenación.

Y entiéndase que solo estamos hablando de salud mental, no hablamos de criterios morales y éticos, o de capacidad adquisitiva (economía), o estatus social, estamos en el núcleo puro de lo que es la persona.

Es en este sentido que la exigencia de salud mental nace del mismo individuo si quiere conseguir su realización plena, y a veces requiere un esfuerzo, no es espontánea,

por lo que la búsqueda de ésta salud debe ser prioritaria pues sin ella el resto de la actividad sería errática.

Así cuando una persona padece una enfermedad mental sobrevenida, estamos ante algo no buscado de propósito, es una verdadera pérdida patológica de la libertad, y ante ello la medicina, y las terapias en general tienen que ponerse manos a la obra.

Otra cosa muy distinta es la forma de ser, lo que llamamos personalidad o los trastornos neuróticos, de los cuales el propio Freud decía que ninguno quedábamos libres.

Respecto a la catástrofe como un suceso infausto que altera gravemente el orden regular de las cosas, y cuyo término proviene del griego definido como “destrucción”, el posicionamiento por más racional que lo queramos hacer siempre será visceral, inmediato, instintivo,...ya que las circunstancias nos cogen desprevenidos y las infraestructuras están dañadas, así que desde lo psíquico solo podemos aventurar dos áreas. 1ª) La preparación psíquica para un evento desmedido y 2ª) El tratamiento del impacto psíquico sobre las personas una vez acaecida la catástrofe.

En lo primero caben todas las medidas de prevención, concienciación, prácticas, simulacros, y análisis psíquico de los actores para entender un futuro incierto y nefasto. Aquí son muy interesantes los Cursos de Duelo, Talleres de Autoayuda con personas que ya han pasado eventos similares, Jornadas de Autoconocimiento,...etc.

En lo segundo sin duda hay que acercarse a las víctimas vivas, a sus familiares e incluso a los profesionales desde el Trastorno por Estrés Postraumático y el dolor en general “irreparable” de la pérdida “injusta, brutal e inesperada” del otro.

Podemos prepararnos levemente ante lo que puede avecinarse y mitigar las consecuencias psíquicas una vez acaecido, si podemos merece la pena intentarlo.